

体の部位から探す

髪

目

肌

歯と口

喉

胃腸

骨と関節

尿路

血管

心臓

腎部と腰

腎臓

症状から探す

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

ニュース



海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説



品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説

< 戻る



「ためしてガッテン」で紹介された 坐骨神経痛の 対処法とは？

骨と関節

「ためしてガッテン」で紹介された坐骨神経痛の対処法とは？代表的な方法と治療の選択肢

1月 12, 2026 - By Dr. Ammu Muralleedharan

目次 (もくじ)

1. 坐骨神経痛とは？なぜこんなに痛いのか？
2. 腰や脚に出る坐骨神経痛の原因とは？
3. 「ためしてガッテン」で紹介された坐骨神経痛の対処法
4. 自宅でできる坐骨神経痛の運動とストレッチ
5. 日常生活の習慣と痛み対策のポイント
6. 坐骨神経痛で病院を受診すべきタイミング
7. 坐骨神経痛と付き合いながら、日常生活をラクにするコツ
8. まとめ
9. 日本での坐骨神経痛に関するよくある質問
10. 免責事項
11. 参考文献

坐骨神経痛とは？なぜこんなに痛いのか？

坐骨神経痛は、坐骨神経が刺激されたり、炎症を起こしたり、圧迫されたりすることで生じます。坐骨神経は人体で最も長い神経です。

仕事で長時間座りっぱなしだった日や、通勤電車でスマホを見続けた後、あるいは朝起きて体がこわばっている状態で立ち上がった瞬間、腰から足にかけて鋭い痛みが走ることがあります。本来ならなんでもないはずの動きが、急に不快に感じられるようになります。多くの人にとって、これが初めて経験する坐骨神経痛の痛みです。

最初のうちは、この痛みがよく分からないと感じるかもしれません。突き刺すような痛み、焼けるような感覚、しびれに近い感覚など、さまざまなタイプがあり、腰からお尻、脚へと広がっていくことが多いのが特徴です。歩く、長時間座る、眠るといった日常の当たり前の動作でさえつらく感じられることがあります。痛みが出たりおさまったりを繰り返すため、「そのうち治るだろう」と放置してしまう人も少なくありません。

日本では、腰や神経の痛みに対する関心が高まる中で、人気テレビ番組「ためしてガッテン」が坐骨神経痛を取り上げ、家庭でできる簡単で実践的な対処法を紹介したことで、坐骨神経痛への注目が一気に高まりま

LINE

f

Twitter

Instagram

YouTube



薬を安全に使うための完全ガイド：副作用
対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿



5月 05, 2026
虚血とは？原因・症状・治療を
わかりやすく解説



5月 05, 2026
髪にいい食べ物まとめ | 薄毛・
抜け毛対策に役立つ食事ガイド



5月 04, 2026
首のニキビはなぜできる？原因
・対策・スキンケアのポイント



5月 03, 2026
血圧はどこから高血圧？正常値
と基準、年齢別の目安を解説



5月 03, 2026
膀胱炎は市販薬で治療できる？
知っておきたいポイント

このブログは役に立ちましたか？

あなたの名前

あなたのメールアドレス

主題

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

した。番組が強調したのは、強い薬や手術ではなく、姿勢や体の動かし方、日々の習慣を少し変えるだけで、正しく行えば痛みや不快感が大きく和らぐという点でした。

このブログでは、「ためしてガッテン」で紹介された内容を含め、代表的な坐骨神経痛の対処法、自宅でできる簡単なケア、そして医療機関での治療が必要になるタイミングについて解説します。

あわせて読みたい：[医薬品 個人 輸入 代行 ランキング](#)

腰や脚に出る坐骨神経痛の原因とは？

坐骨神経痛は、坐骨神経が圧迫されたり、刺激を受けたり、腫れたりすることで起こります。坐骨神経は体の中で最も長い神経で、腰から始まり、骨盤やお尻を通り、両脚の先まで伸びています。この神経はとても長い経路をたどるため、痛みが一箇所にとどまらず、腰からお尻、太もも、場合によっては足先まで広がる場合があります。そのため、痛みだけでなく、脚のしびれや感覚の鈍さ、力の入りにくさを感じる人も多くみられます。

この神経が坐骨神経痛で刺激されてしまう原因はいくつかあります。代表的なのは、腰の神経が圧迫される状態で、背骨の周囲のスペースが狭くなり、神経を圧迫してしまうケースです。これは加齢に伴う背骨の変化で起こることが多く、年齢とともに少しずつ進行していきます。また、腰やお尻まわりの筋肉がこり固まり、長時間座りっぱなしでいたり、普段あまりストレッチをしない人では、この筋肉の緊張が神経への圧力となり、坐骨神経痛を引き起こすこともあります。

「ためしてガッテン」で紹介された坐骨神経痛の対処法

日本のテレビ番組「ためしてガッテン」では、坐骨神経痛の改善のために、強い薬や難しい治療法をすすめたわけではありません。日常生活の中で無理なくできる、やさしい体の動かし方や、ちょっとした姿勢の工夫に焦点を当てていました。考え方はとてもシンプルで、坐骨神経への圧迫を減らし、血流をよくしてあげることで、痛みや不快感は徐々に落ち着いていくというものです。

番組で紹介された方法の一つが、自転車に乗る時やエアロバイクを漕ぐ時などの動作で、上半身を少し前に倒す姿勢です。軽く前かがみになることで、背骨のまわりに余裕ができ、腰への負担が減ります。特に、加齢による背骨の狭まりが原因で坐骨神経痛が出ている人にとって、この前かがみの姿勢は神経への圧迫をやわらげ、動きやすさを取り戻す助けとなります。

また、仰向けに寝て行う「両ひざ抱え」のような運動も紹介されていました。あお向けに寝た状態で、両ひざをゆっくりと胸のほうに引き寄せることで、腰やお尻まわりのこわばった筋肉がゆるみます。筋肉がやわらぐと、坐骨神経のまわりの緊張も減り、痛みやこり感の軽減が期待できます。これらの運動はゆっくり、ていねいに行うことが前提で、注意して行えば運動に不慣れな人でも取り組みやすい内容です。

自宅でできる坐骨神経痛の運動とストレッチ

坐骨神経痛では、完全に動かないでいるよりも、無理のない範囲で体を動かしたほうが良い場合が多くみられます。自宅でできるシンプルな運動としては、背骨に負担をかけないよう配慮しながら、柔軟性を高めるストレッチが役立ちます。

その一つが、神経痛の軽減を目的としたゆっくりとしたストレッチです。腰やお尻、脚の筋肉の緊張をときほぐすことで、坐骨神経への圧迫をやわらげます。例えば、長く歩いた後や長時間座りっぱなしの後に、片脚ずつ行う立位のストレッチは有効な方法の一つです。片脚を軽く持ち上げて支え、数秒間キープすることで、腰を支える筋肉がゆるみ、同時にバランス感覚の向上にもつながります。

もう一つ、簡単でよく知られているのが、数秒でできる短時間の腰の運動です。坐骨神経痛の緩和に意外と効果的とされており、場所を選ばず行えるのが利点です。正しい姿勢で立ち、両手を腰に当て、骨盤を前方にそっと押し出すように数秒間キープします。力任せに行わず、姿勢を意識して丁寧に行うことで、腰の緊張をやわらげ、背骨のバランスを整える助けになります。

日常生活の習慣と痛み対策のポイント

坐骨神経痛の緩和は、運動だけで完結するものではありません。日常の小さな習慣も、長期的な快適さに大きく関わってきます。同じ姿勢で立ち続けたり座り続けたりすると、痛みが強まることがあります。こまめに休憩を取り、姿勢を変えることで血流がよくなり、神経への圧迫を和らげることができます。

体を冷やさないことも大切なポイントです。筋肉が冷えると硬くなりやすく、神経の痛みを悪化させる原因になります。お風呂でしっかりと温まったり、軽く体を動かしたりすることで、自然と筋肉がゆるみます。こうしたシンプルな痛み対策は見過ごしさがちですが、とても効果的です。

LINE

f

Twitter

Instagram

YouTube

日本で坐骨神経痛の対処法を探している人の多くは、運動、保温、姿勢の意識といった要素を組み合わせた方が、一つの方法だけに頼るよりも、改善を実感しやすいと感じています。

坐骨神経痛で病院を受診すべきタイミング

自宅でのケアが多くの人に役立つ一方で、すべての痛みを自己判断だけで済ませてよいわけではありません。数週間たっても痛みが続く場合、痛みがだんだん強くなっていく場合、しびれや力の入りにくさを伴う場合には、医療機関を受診することが重要です。

医師は、痛みの原因がどこにあるのかを詳しく調べ、その人の状態に合った坐骨神経痛の治療方法を提案してくれます。神経への強い圧迫が疑われる場合には、画像検査などが必要になることもあります。

坐骨神経痛と付き合いながら、日常生活をラクにするコツ

坐骨神経痛があっても、日常生活の工夫次第で、比較的ラクに過ごすことは可能です。短時間の散歩や軽いストレッチなど、やさしい動きを取り入れることで、筋肉のこわばりがとれ、血流もよくなります。立ちっぱなし、座りっぱなしといった同じ姿勢が続くと痛みが出やすいため、姿勢をこまめに変えることが大切です。座るときは、腰をしっかり支えられるように意識し、猫背は避けましょう。また、重い物を持ち上げる、急に前かがみになる、ひねるような動きを勢いよく行うといった動作はできるだけ控えることが望めます。

まとめ

坐骨神経痛はつらく、不安を感じる症状ですが、多くの人にとって、必ずしも強い薬や手術が必要なわけではありません。「ためしてガッテン」でも紹介されていたように、普段の姿勢を整える、軽いストレッチを行う、適度に体を動かす、腰に負担のかかる姿勢を避けるといった小さな習慣の積み重ねが、坐骨神経痛の痛みを和らげる助けになります。

自宅でのケアが効果的な人は多いものの、痛みが強くなったり、長引いたりする場合には、医師の診察を受けることが大切です。日本で坐骨神経痛の対処を考える際には、安易に即効性だけを求めるのではなく、自分の体を大切にしながら少しずつ改善を積み重ね、必要に応じて医療の力を借りることが、安全で現実的な方法といえます。

日本での坐骨神経痛に関するよくある質問

Q1. 日本で坐骨神経痛を一番早く和らげる方法がありますか？

A1. 無理のないストレッチ、姿勢の見直し、軽い運動は、坐骨神経痛を落ち着かせるうえで比較的早く効果を感じやすい方法とされています。こうしたシンプルな方法は、「ためしてガッテン」でも紹介されていました。人々の生活に役立つ情報を分かりやすく伝える、日本の人気情報番組でも取り上げられたアプローチです。

Q2. 薬を使わずに、自宅だけで坐骨神経痛を改善することはできますか？

A2. はい、可能です。やさしいストレッチを行う、体を温める入浴を取り入れる、こまめに体を動かし長時間同じ姿勢でいないようにする、といった習慣によって、多くの人が自宅で痛みの軽減を実感しています。こうした習慣は血流を良くし、坐骨神経のまわりの筋肉のこわばりを和らげるのに役立ちます。

Q3. 坐骨神経痛の運動は毎日行っても大丈夫ですか？

A3. 多くの場合、無理をしない範囲であれば毎日行っても問題ないとされています。「ためしてガッテン」で紹介された運動も、力を入れすぎない、ゆっくりとしたシンプルな動きが中心で、日常的に続けやすい内容です。ただし、どのストレッチや運動でも、痛みが強くなったり、かえって症状が悪化するように感じた場合には、すぐに中止し、できるだけ早く医師に相談することをおすすめします。

免責事項



本ウェブサイトで提供している情報は、事実や根拠に基づいた教育的・情報提供を目的としたものであり、その内容の正確性を保証するものではありません。掲載内容は執筆時点の情報に基づいており、公開後の状況の変化によって変更される可能性があります。本ブログに記載された情報を、医療専門職による助言、診断、治療の代わりとして使用しないでください。また、本ウェブサイトの利用に関連して生じたいかなる結果についても、一切の責任を負いかねます。

参考文献：

- Japanese Orthopaedic Association. Clinical Practice Guidelines For Low Back Pain 2020. J Orthop Sci. 2023;28(1):1-48. Available From: https://www.joa.or.jp/english/lbp_guideline.html
- Konno S, Oizumi K, Mimura T, Et Al. Evidence-Based Clinical Practice Guidelines For Lumbar Disc Herniation With Radiculopathy. J Orthop Sci. 2021;26(4):567-75. Available From: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33454123/>
- Azabu Stem Cell Clinic. Understanding Sciatic Nerve Pain: Symptoms And Solutions [Internet]. Tokyo: Azabu; 2024 [Cited 2026 Jan 10]. Available From: <https://azabu-stemcell.com/en/column/understanding-sciatic-nerve-pain-symptoms-and-solutions/>
- Nonaka Laboratory For Clinical Cancer Research. Sciatica: Symptoms And Management In Japan [Internet]. Tokyo: Nonaka; 2021 [Cited 2026 Jan 10]. Available From: <https://en.nonaka-lc.com/sciatica/>
- Mayo Clinic. Sciatica – Symptoms And Causes [Internet]. Rochester: Mayo Clinic; 2025 [Cited 2026 Jan 10]. Available From: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sciatica/symptoms-causes/syc-20377435>
- Cleveland Clinic. Sciatica: What It Is, Causes, Symptoms, Treatment & Pain Relief [Internet]. Cleveland: Cleveland Clinic; 2025 [Cited 2026 Jan 10]. Available From: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/12792-sciatica>
- Sakra World Hospital. Sciatica: Symptoms, Nerve Pain, And Spine Treatments [Internet]. Bangalore: Sakra; 2025 [Cited 2026 Jan 10]. Available From: <https://www.sakraworldhospital.com/blogs/sciatica-symptoms-nerve-pain-and-spine-treatments/492>



RELATED POSTS



ロキソニンが腰痛に効かないときは？慢性腰痛や神経痛の場合

1月 13, 2026



神経痛におすすめの薬 | オンラインで購入できる処方薬のご紹介

1月 12, 2026



ひどい肩こりを和らげる方法：薬の使用を考えるのはどんな時か

1月 12, 2026

症状

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

クイックリンク

HOME

ニュース

閲覧履歴

お気に入り

注文方法

LINE

f

Twitter

Instagram

YouTube

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

カート

お知らせ

新規登録

ショップに戻る

▶ 00:0000:54 🔊 🔍

© 2026 お薬ショップ All Rights Reserved.

